

Meditación Mikveh

(Traducido y adaptado, para Kabbalah Renovada, del texto Chibur HaKabbalah Shel HaMikvah: kabbalistic mikvah connection)

El agua es la manifestación de la Luz del Creador en nuestro mundo físico. La Kabbalah enseña que en el agua está la sanación y purificación, y nos permite conectarnos a la misericordia del Creador. Cada vez que reaccionamos o nos comportamos de una manera negativa (egoísta), creamos “cáscaras” (klipot, en hebreo) que impiden que la Luz llegue a nuestra alma. A través de esta meditación (que nos conecta al agua y al Árbol de la Vida), somos capaces de eliminar esas “cáscaras” y abrirnos plenamente para conectarnos con la Luz del Creador.

Los cabalistas no siempre tienen acceso a una mikveh (piscina ritual que se encuentra en una sinagoga) o un lugar donde puedan sumergirse en el agua. Por tanto, muchos cabalistas hacen una meditación especial, usando sus diez dedos. Para comenzar esta purificación:

1) se debe meditar en los 72 Nombres de Dios. Escanéelos, con su vista, de derecha a izquierda.

והו	יולי	סיט	עלם	מהע	ללה	אכא	כהת
הזי	אלד	לאו	ההע	זל	מבה	הרי	הקם
לאו	כלי	ליו	פהל	זלך	ייו	מלה	והו
נתה	האא	ירת	שאה	ריי	אום	לכב	ושר
יוזו	להח	כוק	מנד	אני	זעם	רהע	ייו
ההה	מיכ	וול	ילה	סאל	ערי	עשל	מיה
והו	דני	הזעי	עמם	ננא	נית	מבה	פוי
נמם	ייל	הרח	מצר	ומב	יהה	ענו	מוזי
דמב	מנק	אייע	וזבו	ראה	יבמ	היי	מום

2) Seguidamente recitamos la oración que rompe la klipa:

"Kuma Adonai veyafutzu Oyiveja Veyanusu Mesaneija Mepaneja".

3) Hacer las inmersiones, Esto se puede hacer de dos maneras:

A) Se toma una gran vasija, se llena de agua y se hacen 40 inmersiones de las manos, comenzando con la derecha y alternando con la izquierda. Estas 40 inmersiones se trata de 10 sefirot por cada mundo, entonces se declara en voz Alta: Partzuf de Jojmah, y enseguida se van nombrando

las 10 sefirot, mientras comenzamos a sumergir las manos, separando bien los dedos, de modo que el agua cubra a todas las partes de la mano. Iniciamos con:



10 - Keter con la mano derecha.

9 - Jojmah con la mano izquierda

8 - Binah con la derecha

7 - Jesed con la izquierda.

6 - Guevurah con la derecha.

5 - Tiferet con la izquierda

4 - Netzaj con la derecha

3 - Hod con la izquierda

2 - Yesod con la derecha

1 - Maljut con la izquierda.

Posteriormente, declaramos en voz alta: Partzuf o mundo de Binah, y repetimos nuevamente el conteo de las 10 sefirot, siempre comenzando con Keter y con la mano derecha(se trata de viajar internamente en el Árbol de la Vida de cada mundo).

Seguidamente: trabajamos el Partzuf o mundo de Zeir Anpin, procediendo de igual forma(Siempre comenzando con Keter y la mano derecha). Y por ultimo el Partzuf de Maljut.

B) La segunda manera es exactamente igual en todo, pero en lugar de llenar una gran vasija para hacer las inmersiones de las manos, se llena

una jarra, como las que se utilizan para hacer la Netilah Yadaim. La llenamos hasta el tope cada vez que declaramos en voz alta el mundo que estamos trabajando, y luego y vertemos el agua(como si hiciéramos el Netilah Yadaim), también alternando la derecha e izquierda respectivamente.

Seguidamente, independientemente al metodo utilizado, con un paño limpio, seque sus dedos cuidadosamente y coloque sus manos unidas, de tal forma que las palmas queden juntas, tocándose las puntas de los dedos (como en actitud de orar). Esta acción simboliza el aspecto positivo de nuestra personalidad: la mano derecha y la inclinación negativa, la mano izquierda, se fusionan para recrear la idea de que todo es Uno.

Cierre sus ojos mientras mantiene esta posición de las manos. En este momento, usted está sumergido en la mikveh de su mente. La Luz sanadora del Creador, curativa y cálida, fluye en usted como a través de una "ventana". Sienta esto por unos minutos y permita que la Luz purificadora del Creador se derrame sobre usted y limpie su cuerpo.

Inhale esta Luz y exhálela. Este acto simboliza las respiraciones que Adam y Eva tomaron, las cuales les dieron la vida. Usted ahora está respirando una nueva vida. En la Kabbalah, esta Luz se conoce como Ruaj Elohim, el Espíritu del Creador. Sienta esta Luz inundando su cuerpo y purificándolo de toda negatividad.

Su alma está ahora limpia, purificada, y no existe ningún bloqueo.

Para finalizar, recite el Aná bejoaj y concluya con el Tikun HaNefesh.

Aná bejoaj

אָנא בְּכוֹז		
אבג יתן	אנא בכוז, גדלת ימינך, תתיר צרורה	חסד
קרא שטן	קבל רנת, עמך שגבנו, טהרנו נורא	גבורה
נגד יכש	נא גבור, דורשי יוודך, כבבת שמרם	תפארת
בטר צתג	ברכם טהרם, רוזמי צדקתך, תמיד גמלם	נציו
וזקב טנע	וזסין קדושי, ברב טובך, נהל עדתך	הוד
יגל פזק	יוזיד גאה, לעמך פנה, זוכרי קדשתך	יסוד
שקו צית	שועתנו קבל, ושביע צעקתנו, יודע תעלמות	מלכות
בשכמלו	ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד:	בלש
		Whispered

Please do not discard as it contains holy letters.

Tikun HaNefesh

El Tikun HaNefesh (corrección del alma, en hebreo) es una herramienta de sanación. Mientras observas las letras de cada uno de los recuadros (comenzando con el número 1, Keter), coloca tu mano sobre la parte del cuerpo correspondiente, e imagina que de ella sale una Luz blanca que la inunda. Repite esto hasta llegar al recuadro 17 (Maljut, los pies).

left brain - <i>Binah</i> בינה - מוח שמאל יְהוִה 3	skull - <i>Keter</i> כתר - גלגלתא יְהוִה 1	right brain - <i>Chochmah</i> חכמה - מוח ימין יְהוִה 2
left eye - שמאל עין יְהוִה יְהוִה יְהוִה יְהוִה יְהוִה 5	nose - חוטם יְהוִה יְהוִה יְהוִה יְהוִה יְהוִה יְהוִה 9 8	right eye - עין ימין יְהוִה יְהוִה יְהוִה יְהוִה יְהוִה 4
left ear - שמאל און יוד הי ואו הה 7		right ear - און ימין יוד הי ואו הה 6
mouth - פה יוד הי ואו הי (אהיה) אחה"ע גיכ"ק דטלנ"ת זסשר"ץ בומ"ף 10		
left arm - <i>Geurah</i> גבורה זרוע - שמאל יְהוִה 12	upper body & internal organs - <i>Tiferet</i> תפארת - גוף יְהוִה 13	right arm - <i>Chesed</i> חסד - זרוע ימין יְהוִה 11
left leg - <i>Hod</i> גבורה - ירך שמאל יְהוִה 15	reproductive organs - <i>Yesod</i> יסוד - מערכת הרבייה יוד הו וו הו 16	right leg - <i>Netzach</i> נצח - ירך ימין יְהוִה 14
feet - <i>Malchut</i> מלכות - עטרה יְהוִה 17		